Rok III. Warszawa, Sierpień 1923 r. Nr. 8.

# PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

wychodzi raz na miesiąc.

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Miodowa № 14 — II piętro.

**Prenumerata**

| | |
|---|---|
| Do końca roku bez przesył. | 1,20 złp. |
| Pojedyńczy zeszyt . . . | 0,20 „ |
| Podwójny „ . . . | 0,40 „ |
| Za przesyłkę dolicza się należność pocztową do końca b. roku | 0,05 złp. |
| Za pojedyńczy zeszyt . . | 0,02 „ |

**Cena ogłoszeń**

| | |
|---|---|
| Za 1/1 strony jednorazowo | 40 złp. |
| „ 1/2 „ „ | 25 „ |
| „ 1/4 „ „ | 15 „ |
| „ 1/8 „ „ | 10 „ |
| Za ogłoszenia drobne, osobiste, komunikaty, za wiersz petitu | 1,50 złp. |

Komitet Redakcyjny składa się z druhów:

**M. Terecha, Cz. Kłosia, i d-ra J. Kozielewskiego.**

## Od Przewodnictwa Związku.

Przypominamy Gniazdom o nadchodzącym „miesiącu kościuszkowskim" i wzywamy je do urządzania w czasie od 15 października do 15 listopada wieczorów ku czci Kościuszki, włączając do programów ćwiczenia i pokazy gimnastyczne. Pozatem w tymże czasie należy w myśl postanowienia Zarządu Związku urządzić w każdem Gnieździe względnie Okręgu t. zw. „zawody Kościuszkowskie". Bliższe szczegóły o „miesiącu Kościuszkowskim" oraz program „zawodów Kościuszkowskich" znajdują się w № 9 Przeglądu Sokolego z września 1922 r.

Przypominamy Zarządom Okręgów i Gniazd, że opłata na rzecz Związku za drugie półrocze roku bieżącego w myśl postanowienia Rady Związkowej winna być wpłaconą do Kasy Związku w Warszawie przed dn. 1 października. Wysokość tej opłaty wynosi po 10 groszy polsk. od każdego członka w-g stanu liczebnego Gniazda w dn. 1 stycznia 1923 r. Obowiązek ściągnięcia od Gniazd opłat w oznaczonym terminie i przesłania ich do Kasy Związku ciąży na Zarządach Okręgowych.

Wzywamy okręgi, które dotychczas nie zapatrzyły się w legitymacje związkowe członkowskie, o natychmiastowe zgłoszenie się o nie do Przewodnictwa Związku w myśl okólnika Przewodnictwa z lutego r. b., w którym to okólniku wskazane były ilość i numery legitymacji, wyznaczonych dla każdego okręgu, oraz o nadesłanie należności za te legitymacje w wysokości 300 marek za sztukę.

Za rozesłane do Gniazd za pośrednictwem Okręgów protokuły Rady Związkowej dotychczas znaczna ilość okręgów nie nadesłały należności, czem narażają Przewodnictwo na duże straty, a to z powodu spadku marki polskiej. Wzywamy Zarządy Okręgowe do niezwłocznego wpłacenia należności za powyższe protokuły na czeki P. K. O. rozesłane przy protokułach (konto czekowe № 5589—Przewodnictwo Związku Sokolego).

# Z rozmyślań o Sokolstwie.

Nie potrzeba być chyba nader bystrym obserwatorem, by zauważyć, iż wojna, jaką przeżyliśmy, rozluźniła w dużym stopniu wszystkie więzy społeczne. Nie mówimy tu o krajach, w których panuje bolszewizm, — tam więzy społeczne zostały doszczętnie potargane i odrzucone, jako przeżytek, — ale to samo w mniejszym lub większym stopniu obserwujemy we wszystkich społeczeństwach, nawet takich, które zdawałoby się nic z bolszewizmem nie mają wspólnego, bronią się przeciw niemu i odżegnują odeń, jak od złego ducha. Lecz i w nich istniejąca przed wojną karność społeczna znacznie osłabła, granice pomiędzy tem, co uznawane było za społecznie etyczne i co tej etyce przeczyło, pozacierały się i przesunęły, a opinja publiczna nader pobłażliwie patrzy obecnie na takie czyny, które przedtem wywołałyby niechybnie powszechne zgorszenie i oburzenie.

Taki stan rzeczy jest, co prawda, wynikiem każdej wojny, nic przeto niema w tem dziwnego, że i po ostatniej wojnie, która wstrząsnęła podstawami zorganizowanego życia nawet nie biorących w niej udziału społeczeństw całego świata, rozluźnienie więzów społecznych nastąpić musiało. Z tego jednak nie wynika, aby się przeciwko niemu nie bronić. Przeciwnie, każdy zdrowy organizm społeczny, pod groźbą zupełnego rozkładu, musi wytężyć swe siły, aby te więzy jaknajprędzej wzmocnić, karność społeczną utrwalić, stosunki uzdrowić. I im prędzej potrafi tego dokonać, tem silniejsze zajmie stanowisko pośród innych organizmów społecznych.

Społeczeństwo polskie nie uniknęło również takiego rozluźnienia. Jest ono u nas tem większe, iż w łonie swem posiadamy duży odsetek ludności obcej nam narodowo, w prze-

ważnej części nam wrogiej, o innych, niż nasze, poglądach etycznych, i tem trudniejsze do opanowania, iż wskutek długoletniej niewoli uspołecznienie szerokich warstw naszej ludności jest jeszcze dość małe. Tem większy jednak ciąży na nas obowiązek walki ze złem, tem usilniej starać się winniśmy, aby karność społeczną wśród nas zaszczepić, wzmocnić i rozwinąć.

Wiele, bardzo wiele w tym kierunku zdziałać może Sokolstwo, które przecież za jedno z głównych swych zadań postawiło sobie wykształcenie obywatelskie członków i młodzieży. A że właśnie cechą istotną rzeczywistego uobywatelnienia jest karność społeczna, przeto rozpowszechnienie jej i utrwalenie wśród członków wchodzi w zakres działalności Sokolstwa. O ile zatem pragnie ono naprawdę odpowiedzieć swym zadaniom, musi zwrócić baczną uwagę na wyrobienie w swych członkach takiej karności i to w stopniu możliwie najwyższym, aby mogli służyć na wzór całemu społeczeństwu, aby przykładem swym mogli oddziałać na wszystkie warstwy społeczne. Zadanie nie łatwe, wypełnić go jednak można, trzeba tylko chcieć.

Zastrzedz się musimy, że mówiąc o karności mamy na myśli nie tyle karność zewnętrzną, wyrażającą się w zachowywaniu pewnych przyjętych form i dokładnem wykonywaniu rozkazów podczas ćwiczeń i występów, ile karność wewnętrzną, duchową. Pierwsza jest również pożądaną i niezbędną, lecz o ile karność duchowa rzeczywiście istnieć będzie, karność zewnętrzna zjawi się niejako sama przez się, jako wynik duchowej.

Nie znaczy to, abyśmy w Sokole zaniechali zwracania uwagi na karność zewnętrzną i oczekiwali, aż zjawi się ona samorzutnie, jako następstwo ugruntowania karności duchowej. Przeciwnie, powinniśmy nieustannie zwracać uwagę na ścisłe jej przestrzeganie, powinniśmy jej wymagać zawsze i wszędzie, gdyż takie zewnętrzne oznaki karności wywierają duży wpływ na wyrobienie w nas karności duchowej. Ale bez tej ostatniej Sokolstwo stałoby się organizacją bez spójni wewnętrznej, zatem organizacją martwą. I dla tego na rozwój, na wzmożenie tej karności musimy wytężyć jaknajwięcej sił naszych.

Karność duchowa t. j. podporządkowanie swych czynów i działań, tak w obrębie pracy społecznej, jak w sferze spraw osobistych, kierowniczej idei Sokolej, będzie istnieć w Sokolstwie wtedy, gdy wstępować do Sokoła będą członkowie wyłącznie z pobudek ideowych, a nie dla jakichkolwiek celów ubocznych. Przed wojną, gdy należenie do Sokoła nie tylko nie przynosiło korzyści ani nie zaspakajało próżności, lecz wprost przeciwnie stawało się, szczególnie w zaborach pruskim i rosyjskim, tudzież na emigracji, niejednokrotnie powodem do szykan i prześladowań ze strony władz zaborczych, motywy

wstępowania do Sokoła były wyłącznie ideowe. To też wtedy karność duchowa, a łącznie z nią i karność zewnętrzna, stały na należytym poziomie.

Dziś, gdy należenie do Sokoła nie może pociągnąć za sobą żadnych niemiłych konsekwencji, motywem wstępowania bywa nierzadko próżność, chęć uczestniczenia w występach publicznych, a nawet chęć zdobycia na tej drodze wpływów społecznych. Motywy te, zresztą, nie są wcale karygodnymi, jeżeli idą w parze ze znajomością i umiłowaniem idei Sokolej. Tam jednak, gdzie tego brak, zabraknie niewątpliwie i karności. Członkowie tacy będą się starali tylko wziąć z Sokoła to, co im dogadza, nic z siebie wzamian Sokołowi nie dając. Stanowić oni będą w najlepszym razie bezużyteczny balast, najczęściej zaś czynnik destrukcyjny, gdyż niestety, zły przykład łatwo znajduje naśladowców. Od takich członków Sokolstwo winno się jaknajusilniej bronić, a to przez przyjmowanie nowych członków z pewną ostrożnością tudzież przez usuwanie ze swych szeregów jednostek niekarnych duchowo i zewnętrznie.

Naturalnem dążeniem każdej organizacji społecznej jest pozyskanie jaknajwiększej liczby członków. Do tego dążyć powinno również i Sokolstwo, im bowiem liczniejsze będą jego szeregi, tem większy będzie wpływ jego na rozwój sprawności cielesnej i zasad obywatelskich. Ale w tem dążeniu nie powinno ono zapominać, że nie tylko liczebność stanowi o społecznem znaczeniu organizacji. Jakość organizacji, jej siła wewnętrzna, jej spoistość duchowa, mają znaczenie nierównie większe.

Najważniejszą w tym razie rolę grają Zarządy Gniazd, im bowiem statut powierza przyjmowanie kandydatów, tudzież bezpośrednią pieczę nad postępowaniem członków. Powinny one przejąć się powyższemi zasadami i mieć ciągle na uwadze, że, jak praktyka wskazuje, zdrowotność i ideowość gniazda wcześniej czy później wywoła niechybnie napływ nowych członków, lecz że odwrotnie, gniazda o dużej nawet liczbie członków będą napewno chylić się ku upadkowi, jeżeli w gronie tych członków znajdzie się pewna ilość jednostek, nie przywiązanych do idei Sokolej a tem samem obojętnych na sprawy gniazda i niekarnych.

*Ł. H.*

# DJAGNOZA.

Był czas, kiedy w Polsce, to znaczy według dawniejszej momenklatury — w trzech zaborach, istniała tylko jedna organizacja gimnastyczno-sportowa, a był nią Sokół. Za przykładem czeskim powstał on w czasie znacznego rozwoju gimnastyki niemieckiej, w chwili, kiedy właściwy sport znajdował się

w ledwo dostrzegalnych zaczątkach. Moment dla założenia Sokoła był bardzo korzystny, to też Sokół stanął od samego początku swego istnienia mocno, zyskując pełną sentymentu przychylność i sympatię społeczeństwa polskiego, niemniej moralne, a częstokroć i materjalne jego poparcie, aczkolwiek oparte nieraz na pewnej ojcowskiej pobłażliwości. Upłynęło lat z górą pięćdziesiąt i sytuacja zmieniła się znacznie na naszą niekorzyść. Nie możemy już powiedzieć, że jesteśmy jedyną organizacją gimnastyczno-sportową w Polsce, ba! —nawet nie wszyscy chcą nas jako taką uznać. Musimy się dzielić sympatją społeczeństwa z innemi organizacjami, i czujemy, że zamiast przybierać na rozmachu, tracimy na walorze. Skąd to pochodzi? Danie jasnej odpowiedzi na powyższe pytanie uważam za równie ważne, jak stawianie ścisłej djagnozy dla organizmu chorego, bez której ani myśleć nie można o racjonalnem leczeniu.

Dla zrozumienia zagadnienia, należy wniknąć w bliższe okoliczności, wśród których powstał Sokół. Kolebka jego stała na schyłku epoki romantyzmu, a wśród ciężkiej niewoli politycznej narodu. Pierwiastków organizacyjnych dostarczył więc Ojcom Sokolstwa romantyzm i niewola. Jako zewnętrzne cechy Sokolstwa stworzono mundur o barwach i rysunku „Grottgierowskiej siły", członkowie nazwali się „druhami" i stanęli osobiście na stopie per „Wy". Gniazda ozdobiły swe drużyny kolorowemi sztandarami, wyposażone częstokroć w emblematy o mistycznem zabarwieniu.

Wewnętrznej treści tym zewnętrznym znakom dostarczyła niewola. Stworzono pracę konspiracyjną, pracę podtrzymania ducha narodowego, dla której gimnastyka sokola była mniej lub więcej tylko narzędziem dla wyrobienia sobie współpracowników w osiągnięciu wspólnego celu—niepodległości narodu. Ztąd nasze formacje rzędowe, zwarte w szeregi karne, ztąd nasze ćwiczenia zbiorowe, marsze, orkiestry i śpiewy.

Tak było na początku i w tym stanie trwaliśmy przez kilkadziesiąt lat, wśród zwartych warstw narodowych. Jednak jak wszędzie, tak i tu ząb czasu robił swoje, i nowe prądy z zachodu zaczęły z biegiem czasu wciskać się w szczeliny naszego życia społecznego. Powstały inne organizacje gimnastyczno-sportowe, powstały za wzorem Europy zachodniej i Ameryki. W tym czasie romantyzm tam dawno już był przebrzmiał a jego miejsce wypełnił racjonalizm i z nim nieodzownie złączony realizm. Powstały więc zwłaszcza kluby sportowe, suche i szare w swej koncepcji, jak szarym jest tok życia codziennego. A tej powszedniej i niepokaźnej fornie starano się przewszystkiem nadać pewną treść gimnastyczno-sportową i wysiłki organizatorów poszły w tym kierunku, aby jej poziom był jak najwyższy. Dla osiągnięcia celu przystąpiono do „opłacania roboty". Myśl natrafiła na glebę podatną, i myśl, że każda praca w klubie sportowym, każdy większy wysiłek, każde zwy-

cięstwo będzie realnie honorowane w formie czy to pensji, czy cennych nagród, przemówił swą realnością do młodego pokolenia zupełnie niedwuznacznie, a zastępy młodzieży zaczęły znikać z szeregów Sokoła i garnąć się pod skrzydła klubów sportowych.

Były zapewne przytem i inne względy, dla których straciliśmy dużo młodzieży na rzecz klubów sportowych, ale o tem można nie mówić dlatego, że są to błędy przeszłości, które przebrzmiały i dziś mogą pozostać prawie zupełnie w zapomnieniu.

W takim stanie rzeczy znajdowaliśmy się już, kiedy Polska uzyskała niepodległość. I jakkolwiek w samej akcji wygnania zaborców Sokół odegrał ważną rolę, tem nie mniej stracił on przez wskrzeszenie Polski ważny wewnętrzny motyw swego istnienia, swej cechy zewnętrznej, swej formy w pracy organizacyjnej i gimnastycznej. Z momentem powstania Państwa Polskiego ponętna zawsze dla naszych umysłów konspiracja, jako forma, przestała w Sokole istnieć, a wychowanie narodowe, jako główny cel Sokoła, nie posiada już dla młodzieży dostatecznej siły przyciągającej, a przedewszystkiem przekonywującej o niezbędności należenia do Sokoła.

Rzekłbym przeciwnie. Zewnętrzne oznaki, jakie Sokół zachował dla swych członków z czasów dawnych, z epoki zupełnie już przebrzmiałej, są w naszych dniach, zbudowanych na racjonaliźmie, raczej straszakiem niż przynętą dla wielu młodych, a ideologja Sokoła rozumianą i cenioną jest w całej pełni tylko przez mniej liczne i coraz mniejsze grono starszych druhów.

Musielibyśmy bowiem świadomie się łudzić, gdybyśmy chcieli twierdzić, że nasze młode pokolenie ćwiczy się w szeregach Sokolich z pobudek ideowych. Śmiem natomiast twierdzić, a życie daje nam tego liczne dowody, że nasi nauczyciele i gimnastycy ćwiczą tak długo w szeregach Sokolich, dopokąd nie dorośli do poziomu lekkoatletyki polskich klubów sportowych. Jak tylko ktokolwiek uzyska możność otrzymania płatnej posady, lub odczuje szanse wygrania w klubie sportowym, robi kreskę przez całą ideologję Sokoła i przechodzi bezpowrotnie do klubu. Jest to dla nas może smutne, ale tem smutniejsze, że po ludzku. Z całą jasnością widać, dlaczego u nas taki brak nauczycieli i taki przestraszający brak wyćwiczonego dorostu.

Cóż więc robić? Trzeba więcej uwzględniać wymogi i tendencję dnia dzisiejszego, nie można bezkarnie płynąć wprost przeciw prądowi. Jak żeglarz nie może płynąć wprost przeciw wiatrowi, lecz chcąc dotrzeć do celu, musi brać kurs łamany, tak i Sokół, nie tracąc z oka celu swego, swej ideologji, musi nieraz zboczyć z prostego kierunku, inaczej nic nie zyska, a dużo straci. Tylko materjalne wyrównanie się z real-

nemi metodami innych organizacji gimnastyczno sportowych może nam zabezpieczyć dopływ świeżych sił gimnastycznych i podnieść nasz dawniejszy prestige w całokształcie polskiego wychowania fizycznego.

Wierzę, że niewątpliwie znajdą się w Sokole ludzie, którzy myśli powyższe będą chcieli przeprowadzić w czyn i będą umieli przeprowadzić w czyn umiejętnie. Od umiejętności sterowania będzie w dużym stopniu zależało powodzenie, a Sokół albo będzie mógł w najbliższych latach zająć dawniejsze stanowisko wśród pokrewnych organizacji polskich, albo też zejdzie istotnie do roli towarzystwa wychowawczego, do jakiej obóz przeciwników chciałby nas zepchnąć. Zastanówmy się więc, co robimy.

*Czesław Kłoś.*

# Pierwszy Kongres Sportowy.

**Najważniejsze uchwały Kongresu są następujące:**

**Uchwała zasadnicza.**

Pierwszy Polski Kongres Sportowy stwierdza, że sport w Polsce pracuje i będzie pracować dla potęgi państwa i dla szczęścia społeczności.

Kongres uważa za rzecz konieczną i pilną: stworzenie szerokiego planu wychowania fizycznego narodu i energicznego urzeczywistnienia tego planu przez władze państwowe i samorządowe, instytucje społeczne, organizacje sportowe i ogół obywateli.

**Z wniosków ogólnych.**

1. Kongres poleca związkom i klubom sportowym propagandę sportów wśród robotników i młodzieży wiejskiej oraz pomoc dla ich organizacji sportowych, jakoteż zaopiekowanie się budzącym ruchem sportowym wśród kobiet i pomoc w jego organizacji.

2. Kongres poleca wpływać na młodzież zrzeszoną w klubach sportowych, by hołdowała zasadom abstynencji od napojów alkoholowych oraz unikała łączenia z uroczystościami bankietów, na których nadużywa się napojów alkoholowych.

**Ze spraw organizacyjnych.**

Kongres uważa za podstawowe warunki rozwoju sportu w Polsce wypełnienie następujących postulatów:

1. Odłączenie ustawodawcze kwestji wychowania fizycznego od sprawy przysposobienia do obrony Rzeczypospolitej,

oraz wniesienie w jaknajkrótszym czasie do Sejmu projektu ustawy o wychowaniu fizycznem, opartej na podobnych projektach w innych państwach.

2. Uzupełnienie Rady Wychowania Fizycznego większą liczbą reprezentantów naczelnych władz sportowych, z głosem stanowczym w kwestjach, dotyczących sportu.

3. Ustawodawcze unormowanie budowy boisk i urządzeń sportowycch, według gęstości zaludnienia danej miejscowości oraz pomocy finansowej państwa i samorządu w ich budowie, w formie pożyczek długoterminowych.

### Z postulatów finansowych.

Kongres uważa za niezbędne dla ułatwienia rozwoju sportu w Polsce:

1. Wydatne powiększenie budżetu na cele sportowe w Polsce, a mianowicie: na budowę stadjonu reprezentacyjnego i innych urządzeń; sprowadzenie instruktorów oraz urządzenie kursów instruktorskich; wydawanie podręczników i regulaminów; szkolenie i wyposażenie nauczycieli gimnastyki i sportu, administrację naczelnych władz sportowych, umożliwienie godnej reprezentacji na zawodach międzynarodowych, zwłaszcza na Igrzyskach Olimpijskich.

2. Udzielanie pożyczek długoterminowych przez P. K. P. P. klubom i towarzystwom sportowym, na budowę urządzeń sportowych.

### Sprawy wychowania fizycznego i sportu w szkole.

Kongres uważa że:

1. Wychowanie fizyczne w szkole; powinno być postawione na należytym poziomie, przez jaknajszersze uwzględnienie gimnastyki metodycznej, gier i zabaw ruchowych, oraz sportów indywidualnie stosowanych. Do świadectw maturalnych należy wprowadzić ocenę ze sprawności fizycznej.

2. Przesadne uprawianie przez młodzież pewnej gałęzi sportu, z pominięciem innych sportów, gimnastyki, oraz gier ruchowych, uważa Kongres za objaw niepożądany.

3. Ze względu na konieczność szerszego zainteresowania wychowaniem fizycznem i kulturą cielesną młodzieży akademickiej, powinny być utworzone przy wszystkich uniwersytetach polskich katedry wychowania fizycznego.

4. Kształcenie wychowawców fizycznych dla szkół, armji i stowarzyszeń, powinno być postawione na najwyższym poziomie, przez tworzenie studjów wychowania fizycznego przy uniwersytetach i instytucjach pedagogicznych.

5. Seminarja nauczycielskie, oraz instytuty pedagogiczne, powinny wychowanie fizyczne należycie uwzględniać w swych programach.

6. Kongres uważa za konieczne utrzymanie stałego kontaktu władz szkolnych z naczelnemi organizacjami sportowemi.

7. Nauka pływania powinna być uznana za obowiązkową dla młodzieży szkolnej. Reformę tę należy zacząć od seminarjów nauczycielskich. Kongres uważa za niezbędne tworzenie pływalni i przystani wioślarskich przy szkołach średnich i seminarjach, oraz szkołach akademickich, o ile na to pozwolą warunki otoczenia szkoły.

8. Kongres uważa za konieczne zakładanie jaknajliczniejszych boisk i terenów sportowych dla młodzieży szkolnej, oraz zaleca instytucjom i stowarzyszeniom sportowym, umożliwienie młodzieży szkolnej korzystanie z placów dla zabaw i boisk.

**Z uchwał w sprawie sportu w wojsku.**

1. Kongres stoi na stanowisku najściślejszej współpracy wojska z organizacjami sportowemi cywilnemi, w dziedzinie wychowania fizycznego narodu, drogą urządzania wspólnych zawodów o charakterze towarzyskim.

**Z uchwał w sprawie prasy i wydawnictw sportowych.**

1. Kongres poleca Z. P. Z. S. wdrożenie akcji, celem wydania brakujących regulaminów i podręczników sportowych dla każdej gałęzi sportu. Pozatem Związek Polskich Związków Sportowych podejmie pracę nad przygotowaniem bibljografji i encyklopedji sportowej i przystąpi do opracowania słownictwa sportowego, oraz do wydania dziejów sportu polskiego, od jego początków w drugiej połowie XIX w.

2. Związek Polskich Związków Sportowych zwróci się do władz rządowych z prośbą o zorganizowanie biura informacyjnego, któreby, dla użytku polskiej prasy sportowej, zbierało materjały i wiadomości z zakresu organizacji wychowania fizycznego i sportu zagranicą. Wiadomości te dotyczyłyby: statystyki urzędowej o rozwoju sportu, sposobu udzielania pomocy inicjatywie prywatnej, pracującej na polu wychowania fizycznego i sportu przez instytucje państwowe lub społeczne, oraz wiadomości dotyczące ustawodawstwa.

# Recenzje i Krytyka.

**Demény: Le mechanisme et l'éducation des mouvements.**

W zeszycie 1—6 niniejszego pisma podałem krótką treść pierwszej części książki Demény'ego o mechanizmie i nauce ruchów, pozostawiając omówienie jej ostatniej części do numeru następnego. Część tę mem zdaniem należałoby całkowicie prze-

tłumaczyć, lecz dla braku miejsca postaramy się o oddanie jej treści w swobodnem ujęciu w takiej formie, aby nasz czytelnik wyniósł z lektury jaknajwiększą korzyść.

Wiadomo z mechaniki ogólnej, że przez pracę mechaniczną rozumiemy iloczyn z siły i drogi, którą punkt przyczepienia siły w jej kierunku wykona. Jeżeli iloczyn ten podzielimy przez czas, w którym daną pracę dokonano, otrzymamy iloraz, zwany efektem. W mechanice ogólnej niema więc pracy bez ruchu. Np. kolumna dźwigająca ciężar, nie wykonywa pracy mechanicznej. Zupełnie inaczej ma się sprawa w mechanice fizjologicznej. Wiadomo bowiem, że człowiek, dźwigający ciężar w stanie choćby zupełnie nieruchomym, męczy się, co jest niezbitym dowodem wykonania pracy.

Istnieje jeszcze druga różnica pomiędzy maszyną mechaniczną a żyjącym organizmem: dla maszyny mechanicznej nie będzie stanowiło zasadniczej różnicy, czy podniesie ona 10 klg. na jeden metr wysokości, czy jeden klg. na dziesięć metrów wysokości; praca w obydwóch wypadkach będzie ta sama i maszyna będzie ją mogla powtórzyć tyle razy, ile zechce wola ludzka. Dla człowieka natomiast stanowi dużą różnicę, czy wykona pewną pracę z dużym wysiłkiem choćby rzadko, czy też z małym wysiłkiem, zato często. Aby otrzymać największą wydajność, należy człowiekowi umiejętnie powiązać ze sobą stopień naprężenia, amplitudę ruchu i trwania wysiłku.

Nie od rzeczy będzie jeszcze przypomnieć, że u istot żyjących praca może się odbywać pod bardzo różnemi formami, które według dzisiejszych poglądów nie zawsze można nazwać mechanicznemi. Bo poza wysiłkiem mięśni niektóre istoty wykonywują pracę przez nadanie sobie napięcia elektrycznego, wytwarzania energji świetlnej i t. p. W pracy człowieka zaś niepomierną rolę odgrywa praca nerwów i mózgu. Zdolność pracy polega na zwrocie wzgl. przemianie energji a przedewszystkiem na łatwości, z ktorą możemy utrzymać wysokość potencjału sił. Potencjał ten jest ze swej strony zależny od stopnia czułości w oddziaływaniu tkanek organizmu i przemiany wzgl. asymilacji pożywienia.

Przechodząc szczegółowiej do pracy mięśni, zauważyć możemy, że może ona być: albo pracą statyczną (kiedy mięsień nie wykonywa ruchu), albo pracą dodatnią (kiedy mięsień się kurczy), albo pracą ujemną (kiedy mięsień się rozluźnia).

I. Przy pracy statycznej przyczyną upadku energji jest wibracja warstw mięśniowych, która powoduje skurcz poszczególnych włókien mięśniowych, nadając im temsamem pewne sprężyste napięcie bez wykonania jakiegoś zewnętrznie widocznego ruchu. Praca statyczna, mimo iż nie wykonywamy żadnego ruchu, jest bardzo nużącą, co tlumaczy się tem, że obieg krwi w mięśniu skurczonym a pozostającym bez ruchu jest zły i niedostateczny, aby zastąpić niedobór w pożywieniu, wywołany pracą fizjologiczną (przemiana materji, zużycie tlenu i t. p.)

II. Praca dodatnia mięśnia jest mniejwięcej równoznaczna z pracą mechaniczną zwykłej maszyny. Według Demény'ego praca dodatnia mięśnia jest proporcjonalna do jego wagi. Wątpię jednak, czy twierdzenie to możnaby przyjąć bez zestrzeżeń.

Według Chauxeau i Tissot istnieje między ubytkiem energji pracującego mięśnia a jego skurczem następująca zależność:

1. Ubytek energji jest o tyle słabszy dla jednej i tej samej pracy mechanicznej, o ile mięsień w chwili, kiedy się począł skurczać, aby wykonać pracę, jest bliższy swej największej długości.

2. Ilość zużytego tlenu i wydzielonego dwutlenku węgla dla podtrzymania pewnego ciężaru na pewnej wysokości, rośnie, w stale zresztą niezmienionych warunkach, w stosunku prostym do stopnia i stanu, w jakim mięsień jest skurczony.

3. Ilość zużytego tlenu i wydzielonego dwutlenku węgla dla podtrzymania pewnego ciężaru, wzrasta proporcjonalnie z wielkością ciężaru.

III. **Praca oporu czyli praca ujemna.**

Jeżeli w ugiętem ramieniu trzymamy przedmiot ważki i stopniowo opuszczamy dłoń z ciężarem i pod wpływem tegoż ciężaru, wtedy zginacz (biceps) rozluźnia się i równocześnie wykonywa pracę oporu, stawiając opór przeciw przyspieszeniu ruchu, jakiby wypadł z ogólnego prawa ciążenia. Wielkość pracy ujemnej jest równa pracy dodatniej, jeżeli ruch ciężaru opadającego jest jednostajny, bo wtedy w jednym i drugim wypadku praca jest iloczynem z ciężaru i drogi w kierunku działania mięśnia.

Wszystkie wyżej wymienione rodzaje pracy mogą być jeszcze albo użyteczne, albo nieużyteczne. Konstrukcja zwykłej maszyny mechanicznej pomyślana jest najczęściej tak, by celowość jej ruchu i użyteczność pracy między sobą korespondowały. Można to wzgl. łatwo osiągnąć w ten sposób, że maszynę przeznacza się tylko dla wykonywania jednego ruchu wzgl. ruchów bardzo niewielu. U człowieka natomiast sprawa ma się nieco inaczej. Mechanizm mięśni przeznaczony jest do niezmiernej ilości najrozmaitszych ruchów, przeto przy każdym ruchu część mięśni wykonywa pracę użyteczną t. j. tę, którą istotnie wykonać chcemy, a inne partje mięśni, związane z nimi nierozerwalnie, muszą wskutek swego wzajemnego powiązania wykonywać, czy chcą czy nie chcą, również pewną pracę, która jest dla danego ruchu nieużyteczną. Żaden mięsień nie działa wprost w kierunku ruchu lub oporu a działa na drodze okrężnej, inne powodują ruchy drugorzędne. Przy chodzie np. musimy wykonać nieużyteczną pracę tarcia stóp o ziemię i t. p. *D. c. n.*

# Związek Sokołów Polskich w Ameryce.

Liczny i zasobny Związek Sokoli w Ameryce po wojnie osłabł liczebnie i materjalnie. Nic w tem dziwnego, jeżeli

zważymy, że w latach 1917 i 1918 wszyscy Sokoli amerykańscy, zdolni do noszenia broni, opuścili swe gniazda i zaciągnęli się do Armji Polskiej we Francji pod dowództwem jen. Hallera, zaś w latach 1919, 20 i 22 reemigracja licznych rzesz starszych i zasobniejszych druhów do kraju macierzystego, poraz wtóry przerzedziła szeregi Sokolstwa. Z pięciuset blizko Gniazd Sokolich przed wojną — połowa przestała istnieć, a liczba członków spadła do jedenastu tysięcy.

Obecnie Związek Sokoli w Ameryce liczy w 14 okręgach 227 gniazd, z czego 147 męskich, 44 żeńskie i 36 mieszanych. Poszczególne okręgi liczą:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Okręg | I | — New-York N. Y., | — | gniazd | 23, | członków | 807. |
| „ | II | — Chicago Ill., | — | „ | 27, | „ | 1271. |
| „ | III | — Rochester, N. Y. | — | „ | 2, | „ | 106. |
| „ | IV | — Pittsburgh, Pa. | — | „ | 51, | „ | 3230. |
| „ | V | — Meriden, Conn. | — | „ | 16, | „ | 650. |
| „ | VI | — So. Bend, Ind. | — | „ | 13, | „ | 849. |
| „ | VII | — Wilkes Barre, Pa. | — | „ | 23, | „ | 762. |
| „ | VIII | — Holyoke, Mass. | — | „ | 10, | „ | 356. |
| „ | IX | — Syracuse, N. Y. | — | „ | 8, | „ | 645. |
| „ | X | — Lowell, Mass. | — | „ | 9, | „ | 256. |
| „ | XI | — Milwaukee, Wiss. | — | „ | 8, | „ | 154. |
| „ | XII | — Philadelphia, Pa. | — | „ | 7, | „ | 288. |
| „ | XIII | — Detroit, Mich. | — | „ | 13, | „ | 743. |
| „ | XIV | — Cleveland, Ohio. | — | „ | 15, | „ | 549. |
| | | | | Razem gniazd | 227, | członków | 10666. |

w tem druhów 9373, druhen 1293. Oprócz tego w gniazdach ćwiczy młodzież sokola w liczbie 1015 chłopców i 536 dziewcząt.

Jak z powyższego widzimy, gniazda sokole zgrupowane są przeważnie w stanach, a więc w stanie New-York — gniazd 33, Pensylwania — gniazd 81, Massachusett — gniazd 19, Illinois — gniazd 27, Connecticutt — gniazd 16, Indiana — gniazd 13, Wisconsin — gniazd 8, Michigan — gniazd 13 i Ohio — gniazd 15, Gniazda naogół nie są liczebnie silne, przeciętnie bowiem na gniazdo przypada 47 członków. Najsilniejsze są gniazda w okręgu IX — Syracuse, liczące przeciętnie po 80 członków, najsłabsze liczebnie w okręgu XI — Milwaukee, gdzie wypada przeciętnie po 19 członków na gniazdo. Ilość młodzieży sokolej jest znikomo mała — przeciętnie 7 osób na gniazdo.

Stan finansowy Sokolstwa w Ameryce również podupadł. 40 gniazd posiada własne sokolnie, kilkanaście dość poważne fundusze, reszta jednak utrzymuje się wyłącznie ze składek swych członków, które w Ameryce wynoszą od 25 do 50 centów amer. miesięcznie (na naszą walutę przy obecnym kursie dolara od 60 do 125 tysięcy marek polskich miesięcznie).

Podatek na potrzeby Związku wynosi 20 centów miesięcznie od członka, jest on zatem w stosunku do składek na rzecz gniazda bardzo wysoki, wprost przeciwnie, niż to dzieje się u nas w kraju.

Sokolstwo Amerykańskie dźwiga się po osłabieniu wojennem dość szybko na nogi i nie ma wątpliwości, że w prędkim czasie dojdzie do stanu z przed wojny. Śledzi ono bacznie za wszystkiem, co się dzieje w kraju i okazuje wielkie zainteresowanie do wszelkich przejawów naszego życia sokolego. Zapowiedziany na rok 1925 nasz zlot ogólno-związkowy w Warszawie wywołał projekt urządzenia gremjalnej wycieczki Sokolstwa z Ameryki do Ojczyzny na ten zlot, i jest zupełnie możebne, że na zlocie tym powitamy do tysiąca i więcej braci naszych Sokołów z za morza.

*mt.*

# Uchwały

## Zarządu Związku na posiedzeniu Zarządu w Cieszynie dnia 30 czerwca.

Podajemy poniżej niektóre uchwały Zarządu Związku, powzięte na posiedzeniu w Cieszynie (patrz Sprawy Związku—w № 7 Przeglądu Sokolego, w dosłownem ich brzmieniu.

1. W sprawie punktualnego płacenia składek.

Przyjmując pod uwagę:

I) że organizacja Związku Sokołów ma w dobie powojennej do wypełnienia cały szereg zadań nowych i wskutek tego potrzebuje pilniej środków materjalnych, niż by to miało miejsce w warunkach normalnych,

II) że wskutek karygodnej opieszałości Gniazd w płaceniu składek, potrzebnych dla prac organizacyjnych, Sokół nie posiada dostatecznych dochodów, i wskutek tego życie jego jest zatamowane,

III) że nie płacenie składek członkowskich uznać należy za świadome lekceważenie organizacji Sokoła.

Zarząd Związku, zatroskany o przyszłość Sokoła, wzywa Dzielnice i Okręgi:

I) do sprężystego ściągania składek okręgowych, dzielnicowych i związkowych;

II) do powiadomienia Związku w najkrótszym terminie jakie Gniazda składki do Dzielnicy i Okręgu wpłaciły wzgl. nie wpłaciły;

III) do powiadomienia Związku, którym Gniazdo przyznało ulgi, odroczenia lub umorzenia.

Zwraca się przytem uwagę na to, że niezapłacenie przez Gniazdo uchwalonych składek pociągnąć winno za sobą właściwe skutki, a mianowicie:

I) niezapłacenie przez Gniazdo składki w należytym terminie, pozbawia je prawa głosu przy wszystkich głosowaniach w sprawach Sokoła;

II) uporczywe niepłacenie składek pozbawia Gniazdo prawa brania udziału w dyskusji w sprawach Sokoła, a jego reprezentatowi odbiera prawo zajmowania urzędów w organizacjach cjach Okręgu, Dzielnicy lub Związku;

III) dwuletnie niezapłacenia właściwych składek pociąga za sobą wykreślenie Gniazda ze Związku. (§ 11 a ustawy związkowej).

Zważywszy dalej, że za niezapłacenie składek przez Gniazdo w dużym stopniu i w pierwszym względzie odpowiedzialny jest Okręg, przeto będą zastosowane przeciw Okręgom, które zaniedbują ściągania składek z Gniazd, następujące represje:

I) Dzielnice winny zmienić osoby na stanowiskach kierowniczych Okręgu (§ 13 regulaminu dzielnicowego);

II) Okręg może być rozwiązany i należące doń Gniazda przydzielone do innych Okręgów.

Zarząd Związku poleca Przewodnictwu Związku ścisłe przestrzeganie i zastosowanie powyższej uchwały.

2. w sprawie budowy Sokolni.

Zważywszy, że dla normalnej pracy Sokoła oraz dla właściwego rozwoju Związku potrzeba jest w siedzibie Zarządu, to jest w Warszawie, reprezentacyjna Sokolnia, Zarząd Związku poleca Przewodnictwu opracowanie i wprowadzenie w czyn planu zebrania funduszów na zakup terenów i budowę Sokolni związkowej, zwracając się równocześnie do wszystkich Dzielnic, Okręgów i Gniazd z gorącym apelem o żywe poparcie niniejszej uchwały i dopomaganie Zarządowi Związku do zrealizowania powziętego planu.

3. w sprawie nagrody wędrownej.

Zarząd Związku uchwala dla zwycięzcy pięcio boju dorocznych zawodów związkowych nagrodę wędrowną, ofiarowaną przez druha Kłosia. Właścicielem nagrody staje się Gniazdo, którego członek zwyciężył w pięcioboju sokolim trzy razy z rzędu lub pięć razy w ogólności.

Nagrodę wędrowną przechowuje do czasu, aż nie przejdzie ona na ostateczną własność zwycięzkiego Gniazda, to Gniazdo, którego druh w ostatnich zawodach odniósł zwycięstwo.

W dzień zawodów winna nagroda znajdować się w miejscowości, w której odbywają się zawody, i to pod ochroną miejscowego Gniazda.

Dla każdorazowego zwycięzcy uchwala się żeton pamiątkowy.

# Kronika Sportowa.

Nittymaa (Finladja) postawił nowy rekord światowy w rzucie dyskiem, rzuciwszy 47,90 m.

25 i 26 sierpnia odbyły się zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo Polski. Zawody urządza jak wiadomo Polski Związek Lekkoatletyczny. Na ogół t. j. mierząc skalą polską, osiągnięto wyniki niezłe.

Pobito kilka rekordów polskich, z tych kilka dla pań. Rekordy dla pań będą wogóle jeszcze długi czas przedmiotem stałych podbojów, a to z tej prostej przyczyny, że rekordy te stoją bardzo nizko. Jako ilustrację sytuacji, można przytoczyć, że w tym samym czasie, kiedy odbywały się zawody o mistrzostwa w parku Sobieskiego, na Dynasach w zawodach dzielnicy Mazowieckiej dwie nasze druhny pobiły istniejące do tego czasu rekordy polskie, mianowicie w skoku w dal i skoku wzwyż. Traf zrządził, że właśnie dzień przedtem podniesiono w parku Sobieskiego rekord polski w tych dwóch ćwiczeniach i tej okoliczności tylko przypisać należy, że zawodniczki nasze nie stały się posiadaczkami rekordów polskich.

Osiągnięto następujące lepsze wyniki:

Skok wdal dla pań 4,35 mtr. rekord polski; bieg 5000 mtr. 16 min. 56,8 sek.; rzut oszczepem dla pań 21,20 mtr. (rek. polski); skok wzwyż dla panów 1,65 mtr.; pchnięcie kulą dla pań 8,03 mtr. (rek. polski); bieg 800 mtr. 2 min. 8,2 sek.; rzut dyskiem dla panów 38,38 mtr.; skok wzwyż dla pań 1,26 mtr.; bieg na 200 mtr. 23,5 sek.; bieg na 400 mtr. z płotkami 63,2 min. (rek. polski); bieg 10,000 mtr. 36 min. 49,7 sek.; bieg na 100 mtr. dla pań 14,1 sek. (rek. polski); pchnięcie kulą dla panów 11,98 mtr. (rek. polski); skok wdal 6,45 mtr.; skok o tyczce 3,20 mtr.; bieg na 1500 mtr. 4 min. 25,8 sek.; bieg 400 mtr. 53 sek. (rek polski); rzut oszczepem 51,65 mtr.; bieg na 10 mtr. 11.4 sek.; bieg 4×100 mtr. 46,6 sek.; bieg 110 mtr. z płotkami 18,4 sek.; trójskok 12,31 mtr.

Między zwycięzcami widzieliśmy niejednokrotnie naszych druhów, którzy swą szkołę sportową otrzymali w Sokole, ale obecnie startują w klubach sportowych, bo to się lepiej opłaca.

# Od Administracji.

Pomimo wezwań w numerach poprzednich przedpłata za Przegląd Sokoli wpływa nadal nader opieszale. Z tego powodu wrześniowy numer Przeglądu Sokolego wysłany będzie do prenumeratorów, zalegających w opłacie, za zaliczeniem pocztowem. Jeżeli i to skutku nie odniesie, administracja w jednym z dalszych numerów pisma ogłosi imienną listę opieszałych płatników a jednocześnie wystąpi do Zarządu Związku z wnioskiem o rozciągnięcie uchwały Zarządu z dn. 30 czerwca r. b. w przedmiocie rygorów za nieterminowe wnoszenie opłat na prenumeratorów Przeglądu.

Zaznaczamy, że całoroczna prenumerata jednego egzemplarza Przeglądu ustanowioną została na rok bieżący na złp. 1.25, co przy kursie obecnym wynosi Mk. 50000, i że wszyscy zale-

gający dotąd w opłatach obowiązani są do tego kursu się stosować. W razie zmiany kursu złotego prenumerata obliczaną będzie podług nowego kursu od chwili tej zmiany.

Przypominamy, że każde gniazdo obowiązane jest prenumerować za pośrednictwem swego okręgu przynajmniej 2 egzemplarze Przeglądu. Prenumeratę za te egzemplarze winno się również wpłacać do okręgu, ten ostatni zaś wpłaca ją do administracji. Egzemplarze dalsze, nieobowiązkowe, gniazdo może prenumerować także przez okręg lub bezpośrednio w administracji. Dlatego też gniazda, nie otrzymujące obowiązkowych numerów Przeglądu, lub otrzymujące je z opóźnieniem, winny zwracać się z reklamacją do swego okręgu, a bezpośredni prenumeratorzy—wprost do administracji.

Okręgi powinny niezwłocznie powiadomić administrację o ilości egzemplarzy, jaką należy im wysyłać, licząc po dwa egzemplarze na każde z gniazd okręgu i jeden egzemplarz dla Zarządu Okręgowego, i o każdej zmianie tej ilości również ją uwiadamiać. Tylko ścisłe zastosowanie się okręgów do powyższego pozwoli administracji regulować nakład, zorganizować prawidłową ekspedycję pisma i w ten sposób dokładnie i terminowo obsłużyć czytelników. **Administracja „Przeglądu Sokolego".**

# KOMISJA GOSPODARCZA.

Warszawa, ul. Nowy-Świat № 40
Konto czekowe w P. K. O. № 732.

## OKÓLNIK № 22 *z d. 6. IX. 1923.*

Podajemy do wiadomości, że mamy na składzie:

| | |
|---|---|
| Mundury kompletne (przepisowe) | po M. — |
| Peleryny sukienne czarne (jako płaszcze) | „ „ — |
| Sukno na mundury sokole metr | „ „ 300.000 |
| Czapki | „ „ 85.000 |
| Koszulki białe ćwiczebne | „ „ — |
| Spodnie długie | „ „ — |
| Taśmę | „ „ 12.000 |
| Sokoliki na szpilce | „ „ 5.000 |
| „ z zakrętką | „ „ 6.000 |
| Kokardki | „ „ 4.000 |
| Żetony pamiątkowe zlotowe | „ „ 5.000 |
| Piórka do czapek | od 2.000 do 6.000 |
| Opaski | po M. 15.000 |
| Plecaki | № 1 140.000; 2 125.000; 3 110.000 |
| Tablica kroju munduru | po M. 5.000 |
| Sznury do zwieszania mundurów | „ „ 50.000 |

Ceny rozumieją się bez zobowiązania bez opakowania, loco Warszawa.

Ze **względu na stałe wahania, Komisja Gospodarcza notuje ceny tylko na czas krótki.**

Przy zamówieniach należy, nadsyłać 30% zadatku, reszta pobrana zostanie za zaliczeniem.

**Pieniądze prosimy nadsyłać pod adresem** Prezesa Komisji Gospodarczej **druha Jana Matuszewskiego, konto czekowe w Poczt. Kasie Oszczędności № 732.**

Odpowiedzialny za Redakcję: **Michał Terech.** Redaguje: **Komitet.**

Druk. J. Leśniewski dawn. W. Kreusch w Warszawie, Nowogrodzka 78.